



## Хранение

- Стерильные бутылки предоставляются в клинике.
- Крышку следует плотно закрыть, не касаться ее внутренней стороны.
- Надписать бутылку по инструкции (дата, время).
- Как можно скорее охладить полученное молоко.
- Поставить бутылки внизу/наверху в холодильнике/морозильной камере.
- Если молоко не планируется к употреблению в течение 4 дней, то его следует сразу заморозить.
- Оставить в бутылке свободное место около 2 см (молоко расширяется после заморозки).

### ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ\*

4-6 часов



### В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ НИЖЕ 4 ГРУДУСОВ

4 дня

### В МОРОЗИЛЬНОЙ КАМЕРЕ

Оптимально: 3 месяца  
Максимально: 12 месяцев

\*Примечание: для того чтобы накормить ребенка молоком, требуется уже 4 часа. Поэтому молоко следует немедленно охладить.

## Смешивание грудного молока

Под смешиванием подразумевается объединение грудного молока от разных актов сцеживания. В особенности это имеет смысл при маленьких порциях молока.

- Для смешивания грудное молоко может храниться дома не больше 24 часов.
- Прежде чем добавлять его к другому, уже холодному грудному молоку, свеже сцеженное грудное молоко требуется сначала охладить.
- К уже замороженному грудному молоку свежее молоко добавлять больше нельзя.

## Транспортировка

- Во время транспортировки охлаждение должно быть непрерывным.
- Транспортировка грудного молока в клинику должна производиться как можно раньше и без задержки, с использованием охлаждающего контейнера с замороженными охлаждающими элементами.
- Охлаждающий контейнер должен быть изолирован, легко чиститься и после каждой транспортировки дезинфицироваться.



## Способы решения проблем во время сцеживания молока:

### Приход молока

В первые дни после родов происходит набухание молочных желез, также известное как приход молока. К этому моменту первое молоко (молозиво) переходит в зрелое грудное молоко. Грудь ощущается при этом тяжелой или сильно наполненной, краснеет и становится болезненной.

### ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ?

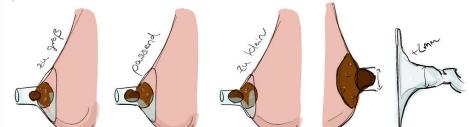
- Частое опорожнение груди
- Согревание груди перед сцеживанием молока, например с помощью теплого полотенца
- Массаж груди перед сцеживанием молока
- Охлаждение груди после сцеживания, лучше всего при помощи холодного, влажного полотенца или охлаждающего пакета из холодильника
- Удобная, дышащая одежда



Вместе с набуханием молочных желез часто приходит «Baby Blues». Этую проходящую депрессивную фазу переживают многие мамы в дни после родов.

### Боль и/или натертые соски

- Убедись, что ты используешь правильный размер воронки



- Обрати внимание на позицию соска, он должен располагаться в середине воронки
- Установка молокоотсоса не должна причинять боль
- Сцеживать молоко лучше часто и с короткими промежутками, чем продолжительно и с длинными паузами
- Промывай соски с помощью чистой воды или солевого раствора, меняй регулярно белье и прокладки для груди
- С целью ухода ты можешь оставлять на натертых сосках небольшое количество грудного молока.



При кровоточащих воспаленных сосках важно обратиться к консультанту по грудному кормлению или к акушерке.

### Застой молока

Застой молока может возникать в результате стресса, ношения тесной одежды или при недостаточном опорожнении груди. При этом формируются одно или несколько уплотнений в груди, могут возникать отек, покраснение и боли.

### ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ?

- Частое опорожнение груди
- Легкий массаж во время опорожнения груди
- Выбор удобной, свободной одежды
- Спокойствие и расслабленность особенно важны!
- После опорожнения груди приятно в течение пяти минут охладить сторону с застоем молока
- Подходящие для кормящих болеутоляющие

Важно: при жаре и/или сохраняющихся дольше 48 часов жалобах тебе следует обратиться к своему гинекологу



### Слишком мало молока?

В течении 14 дней после родов количество молока должно составлять около 500 мл каждые 24 часа.

### ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ?

- Сцеживание молока в присутствии твоего ребенка или его фотографии увеличивает выработку окситоцина и приводит к образованию молока
- Увеличение регулярности сцеживания до 10 раз в 24 часа
- Дополнительное опорожнение груди вручную после использования молокоотсоса
- Компрессия груди/массаж груди в процессе сцеживания молока
- Дополнительно методы интенсивного сцеживания

### КОМПРЕССИЯ ГРУДЫ

Во время сцеживания молока вся поверхность груди накрывается одной рукой и на несколько секунд легко прижимается к грудной клетке. Такая компрессия повторяется многократно до конца акта сцеживания.

### ИНТЕНСИВНОЕ СЦЕЖИВАНИЕ

После массажа груди молоко отсасывается 5 минут с обеих сторон. После короткой паузы грудь снова массируется и сцеживание молока повторяется. Эта последовательность производится три раза. Образование молока увеличивается, если этот метод закрепляется на несколько дней в режиме дня.



**NEO MILK**

## Получение грудного молока



www.neo-milk.de

# Дорогие мамы,

Спасибо тебе за то, что ты хочешь обеспечить своего ребенка грудным молоком. Этим ты достигаешь действительно многое, и каждая капля молока является ценной.

## Инструкция по опорожнению груди вручную

### ПОДГОТОВКА

Тщательно помой и продезинфицируй руки. Займи вертикальное, удобное для себя положение и поставь поблизости питье.

### ПРОВЕДЕНИЕ

Пальцы располагаются на железистой ткани в С-положении около 2-3см за соском. Воображаемая линия между большим и указательным пальцами должна проходить через сосок. Теперь ты должна легко приподнять грудь и мягко надавить в направлении грудной клетки. При этом ты легко растопыриваешь пальцы. Важно, чтобы пальцы не скользили по груди, а оставались в том же положении и тем самым удерживали грудь. После этого большой и указательный пальцы с легким давлением ведут вперед к соску. Здесь также пальцы не должны скользить по коже, а должны удерживать грудь. Железистая ткань в груди ощущается как теннисный мячик. Этую ткань следует промассировать. Внимание: процесс не должен быть болезненным!



Полученные капли молока можно оттянуть стерильным, маленьким шприцем. В первые разы тебе могут помочь партнер(ша) или сиделка.

Хватку следует ослабить, чтобы молоко могло потечь. Вращай руку вокруг ареала соска, используя ту же технику. Когда ты опорожнила всю грудь (5-10 минут с каждой стороны), шприц закрывается подходящей крышечкой. Это нормально, если сначала получается выделить только редкие капли молозива. Даже эти редкие капли важны для твоего ребенка.

Ты можешь смотреть на фото или видео своего ребенка во время сцеживания. Это способствует выделению окситоцина, а значит, и выработке молока.



Короткое видео по  
вручному  
опорожнению груди

## Получение грудного молока:

ЕСЛИ ТЫ ЕЩЕ НЕ МОЖЕШЬ КОРМИТЬ ГРУДЬЮ СВОЕГО РЕБЕНКА, НО ХОЧЕШЬ ОБЕСПЕЧИТЬ ЕГО ГРУДНЫМ МОЛОКОМ

ЧТО ДЕЛАТЬ?	Опорожнение груди вручную для получения молозива, плюс двустороннее сцеживание	Двустороннее сцеживание	Двустороннее сцеживание
ОПЦИОНАЛЬНО	Массаж груди до и/или во время сцеживания	Массаж груди до и/или во время сцеживания	Опорожнение груди вручную плюс двустороннее сцеживание
КАК ЧАСТО?	Начать самое позднее в первые 6 часов после родов, затем 8-10 раз в течение 24 часов, из которых 1-2 раза ночью	8-10 раз в течение 24 часов, из которых 1-2 раза ночью	Минимум 6 раз в течение 24 часов



Прижимание ребенка кожа к коже (обнаженная грудь и обнаженный ребенок) к/у твоей груди важно для тебя и твоего ребенка. Оно успокаивает вас и поддерживает твою лактацию.

Лактация подчиняется принципу «Спроса и предложения». Будет больше сцеживаться, будет больше продуцироваться. Будет меньше молока выделено, будет меньше молока произведено.

### Колострум

Это молоко, которое может образовываться уже в период беременности (начиная с 16-ой недели беременности) и которое ты можешь получать в первые дни жизни своего ребенка. По началу это лишь редкие, но все равно очень важные капли (1-20мл). Молозиво богато протеином и питательными веществами. Также оно содержит белые кровяные тельца, которые служат защитой против инфекций. Молозиво важно для защиты кишечника и формирования иммунной системы ребенка.

### ГРУДНОЕ МОЛОКО

Так называется переходное и зрелое молоко. В течение 14 дней после родов количество грудного молока у тебя должно составлять по возможности около 500 мл каждые 24 часа.

- предупреждает заболевания
- укрепляет детский иммунитет
- поддерживает развитие головного мозга

Переход от молозива к зрелому молоку случается во время набухания молочных желез. Это происходит в период от 2 до 4 дней после рождения. Твоя грудь ощущается при этом плотной и наполненной. Она может становиться теплее, а ты сама можешь при этом чувствовать себя вялой. В этот момент важно продолжать регулярно сцеживать молоко.

## Правила гигиены при сцеживании молока :



### УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Принимать душ один раз в день ежедневно.
- Мыть грудь водой, без мыла, вытирая отдельным, ежедневно свежим полотенцем.
- Регулярно менять прокладки для груди и бюстгалтер.
- Не использовать уходовые продукты, содержащие парафин.



### ГИГИЕНА РУК ПЕРЕД СЦЕЖИВАНИЕМ МОЛОКА

- Перед каждым сцеживанием/контактом с молокоотсосом тщательно мыть руки в течение 20 секунд с жидким мылом под льющейся водой. Вытирая руки каждый день новым, свежим полотенцем или одноразовым бумажным.
- В больнице дополнительно продезинфицировать руки.



### ЧИСТКА МОЛОКООТСОСА

После каждого сцеживания протереть панель молокоотсоса дезинфицирующим средством для внешних поверхностей.



## ПРОВЕРКА НАБОРА ДЛЯ МОЛОКООТСОСА

- Визуальная проверка набора на загрязнения перед каждым сцеживанием молока.
- Смена шлангов при скапливании в них грудного молока и при любых других загрязнениях в них.



## ЧИСТКА НАБОРА ДЛЯ МОЛОКООТСОСА: В КЛИНИКЕ

Используй каждые 24 часа новый набор для молокоотсоса и чисти его после каждого использования:

- Разобрать набор для молокоотсоса. Промыть все части под холодной льющейся водой питьевого качества.
- Почистить набор в горячей воде со средством для мытья посуды, используя при этом отдельную миску и щетку для мытья бутылок.
- Промыть отдельные части набора чистой водой.
- Дать высохнуть на воздухе на ежедневно свежем полотенце/бумажном полотенце.
- Место хранения помытого и просушенного набора должно быть защищено от возможного загрязнения.

Используй новый набор при каждом сцеживании, если чистка или персональное хранение являются проблематичными.



## ЧИСТКА НАБОРА ДЛЯ МОЛОКООТСОСА: ДОМА

Вручную, как и в больничной среде.

Чистка проводится в посудомоечной машине при минимум 65°C, маленькие части молокоотсоса помещаются в закрытую емкость или мешок для стирки, из посудомоечной машины набор достается помытыми руками. Влажные части нужно просушить на воздухе на бумажном кухонном или обычном, чистом полотенце.

Один раз в день проводится термическая дезинфекция:

- Кипячение (3 мин) в кастрюле на плите.
- Паровая стерилизация посредством электрического парового стерилизатора или микроволновки.
- Мытье в посудомоечной машине на программе с температурой минимум 65°C и горячей сушкой или на специальной гигиенической программе.
- Влажные части следует просушить на воздухе на чистом полотенце/бумажном полотенце.
- Место хранения простерилизованного и сухого набора для молокоотсоса должно быть защищено от возможного загрязнения.